

看護・介護する人の腰痛ゼロをめざして 腰痛予防と緩和の ためのセルフケア

看護・介護従事者の職業病とも言われる腰痛。腰痛ゼロをめざした腰痛予防策と、あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうの基礎理論に基づくセルフケア法を紹介します。

編集 関 恵子 滋賀県立大学人間看護学部・講師



第 9 回

最終回 腰痛を抱える看護師へのマネジメントの在り方

執筆 村川 弥生 滋賀県立大学人間看護学部 助手

関 恵子 滋賀県立大学人間看護学部 講師

今回のねらい



看護・介護現場における腰痛対策は、個人の取り組みだけではなく、組織的な取り組みも欠かせません。腰痛健診や福祉用具の使用に関する研修を毎年実施したり、腰痛有症者の腰部負担業務を周囲が助け合うマネジメントをしていたりしても、結局は腰痛を再発している現状があります。最終回では、看護管理者に求められる腰痛予防のためのマネジメントの在り方を研究する村川先生にご紹介していただきます。所属部署および所属施設での腰痛状況の確認、部署内での腰痛予防・改善に向けた話し合いの第一歩を踏み出す機会になれば幸いです。（関恵子）

厚生労働省は腰痛予防対策に取り組むべく、2013 年に「職場における腰痛予防対策指針¹⁾」を示しました。しかし、10 年以上が経過した今も病院組織としての腰痛対策は十分に進んでおらず、腰痛を抱える看護師は依然として多い現状があります²⁾。そこでスタッフと職場の腰痛対策の現状を明らかにすることを目的に、300 床以上の病院で現場をマネジメントしている 10 人の師長を対象にインタビュー調査を行いました（註）。

本稿ではインタビューを通して見えてきた、マネジメントの現状と悩みを示すとともに、明日から始められるマネジメントのヒントを共有します。

看護師長の腰痛対策マネジメントの実態

多くの看護師長が腰痛を抱えながら働くスタッフの存在を把握していること、自身の経験やスタッフの腰に負担をかけている要因の推測に基づいて腰痛の症状や治療に合わせた勤務調整、福祉用具の使用や複数人での介助の推進、他病棟との人員連携などのマネジメントを行っていることが、インタビューによって明らかとなりました。

またスタッフの腰痛の要因として、「自分のことは我慢して後回しにしよう。少しくらい無理をしても大丈夫」との責任感や自己犠牲の精神から、腰部負担に耐え続けていることもあると推測し、腰痛の訴えがなくても普段からスタッフの様子を気にかけるといった心理面のマネジメントを独自に行う師長もいました。

インタビュー調査だけでなく先行研究³⁾からも看護師長による腰痛対策マネジメントの必要性が指摘されており、今後その数が増えていくことを期

待しています。

病院組織とスタッフとの はざまでの悩み

腰痛を抱えながらの看護業務は患者安全や看護の質低下だけでなく、場合によっては離職にもつながります。看護師長はスタッフの健康管理も自らの役割であると認識しているものの、病院としての腰痛予防の対策や教育体制がないなか、病院組織と腰痛を抱えるスタッフとのはざまでマネジメントに悩んでいることも見えてきました。一方で腰痛を抱えるスタッフに配慮したマネジメントを行うに当たって、具体的な対策や対応方法の明確な指針を持っていないことや、腰痛を持つスタッフへの配慮による他スタッフの負担増加・不公平感をも考慮したマネジメントへの悩みが聞かれました。そうした腰痛を抱えたスタッフへのマネジメントの難しさから腰痛予防の重要性を認識し、安全衛生教育の充足と労働安全衛生マネジメントシステムの必要性を感じている師長の声もありました。

腰痛経験者の約半数が看護師になって3 年以内の早期に腰痛を発症していることから⁴⁾、病院での腰痛予防対策は重要です。腰痛予防対策は病棟師長だけでなく看護部をはじめ病院全体での教育と管理体制の構築が求められます。患者やその家族のためにどうすべきだけでなく、自分自身の身体を大切にすることの教育を定期的な講義や啓発で提供していく必要があると筆者は考えます。

評価と改善によって 取り組みの見直しを

明日から取り組めるマネジメントをまとめました（図）。スタッフが心身

①病棟の腰痛状況の把握

担当フロアの腰痛者の人数、特定のケアにおける腰痛の自覚状況、介助人数と痛みの関係などを把握する。

②腰痛ヒヤリハット報告の導入

腰痛を感じた際に具体的な状況（「どこで」「何をしている時に」）を記録するノートを作成することで、腰痛のリスクが高い業務や場面を特定する⁵⁾。

③腰痛リスク評価と対策検討の場の設置

得られた情報をもとに具体的な解決策を話し合う場を設ける。

④既存対策の評価と継続的改善

スライディングシートの使用、ベッドの高さ調整など、既に行われている腰痛対策が適切に実施されているかを評価し、対策の見直しや改善を行う。

⑤腰痛に関する知識・意識向上

腰痛に関する研修機会を定期的に設け、入職時研修で学んだ知識の再確認や自己流ケアの問題点を指摘し、正しい知識の定着を促す。

⑥外部研修への参加促進

厚生労働省や中央労働災害防止協会などが提供している腰痛予防研修情報を収集し参加を促す。

●図 明日から取り組める腰痛対策のマネジメント

の不調を言い出しやすい関係性や環境づくりと合わせて重要なのは、現在行っている労働安全衛生マネジメントの評価と改善です。インタビュー調査から、腰痛予防のためのマネジメントを行っていても、実施したことの評価・改善は十分ではなく、継続的・体系的な取り組みには至っていない施設が多くありました。改善策として、看護師の腰痛をメンタルヘルスケアと同様にスタッフの健康管理の一つとしてとらえ、腰痛の有無に関する定期的な問診や腰痛予防体操の実施などに取り組むことがあると考えます。腰痛の発症要因や予防方法に関する教育の充足によって、スタッフの腰痛に対する認識を統一させ、看護師自身が健康に働ける職場づくりをめざしましょう。

（執筆：村川弥生）

*

看護・介護する人の腰痛ゼロの社会をめざして、腰痛予防・緩和のセルフケアを中心に紹介してきた本連載も今回で最終回となります。腰痛の原因となり得る看護動作や、その具体的対策は十分に共有されていません。本連載で紹介してきた腰痛予防教育システムの活用や、セルフケアとして実践可能なマッサージ、お灸、鍼の活用を改めて振り返っていただき、「腰痛を予防していこう！ 明日に腰部負担を持ち越さない身体づくりをしていこう！」という意識を個人だけでなく組織単位で持っていただけますと幸いです。

また筆者の所属する滋賀県立大学の腰痛予防・緩和ケア検討チームでは、腰痛予防・緩和に関する教育は臨床現

場だけでなく、看護師や介護士をめざす基礎教育の段階から行い、腰痛への意識を高めることが大事だと考えています。患者さんのケアを行う上での看護・介護職者のための腰痛予防行動の習得、緩和のためのセルフケアを学べる環境整備が全国で進むよう、教育と研究を推進していきたいと考えています。

このような連載の機会をいただき不安もありましたが、多くの方に腰痛への関心を持っていただき、お声がけしてくださる方や、お電話をくださった方もおられ、たくさんの人とのご縁を結ばせていただくことができました。これまでご覧いただきありがとうございます！（執筆：関恵子）

註：伊丹君和氏（滋賀県立大学）と村川弥生氏が行ったインタビュー調査は、現在結果をまとめた論文を投稿中である。

●参考文献・URL

- 1) 厚労省. 職場における腰痛予防対策指針. 2013. <https://bit.ly/3xclxPK>
- 2) 厚労省. 業務上疾病発生状況等調査. 2023. <https://bit.ly/3XtUqKP>
- 3) 鈴木聡美, 他. 病院に勤務する看護師の腰痛と体位変換・移乗介助の援助状況との関連. 三重看大紀. 2017; 21: 69-82.
- 4) 星野直恵, 他. 病棟に勤務する看護職者の「作業関連性腰痛」に関連する要因の検討. 社医研. 2020; 37 (1): 35-44.
- 5) 村川弥生, 他. 在宅療養者と施設入所者を援助する看護・介護職の腰痛実態および腰痛の起こり方と腰痛発症時の姿勢との関連. 日看技会誌. 2023; 22: 77-87.

解剖学を美しく学ぶ。 定番書にして最高峰の一冊

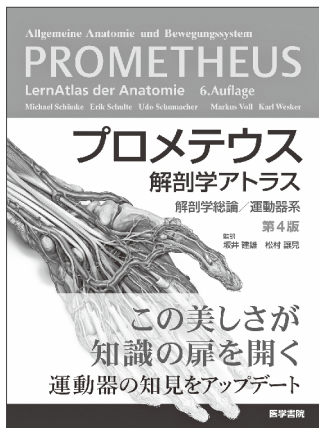
医学書院

プロメテウス 解剖学アトラス

待望の
改訂！

監訳：坂井 建雄
松村 譲兒

解剖学総論／運動器系 第4版



- ・解剖学アトラスの最高峰が待望の改訂。
- ・第4版では「筋膜」「肘関節の画像診断」など、近年の医療に合わせた項目を新規収載。
- ・読者の理解を深めるため、イラストの美しさを追求、解釈が変遷する細かな変化にも対応し、内容面にもさらなる磨きがかかっている。
- ・職種を問わず、人体の構造を学ぶすべての人に。

目次

A 解剖学総論 | B 体幹 | C 上肢 | D 下肢

A4変形 2025年 頁644
定価：14,300円（本体13,000円＋税10%）
[ISBN 978-4-260-05630-4]



世界でも日本でも最も有名なバイブル的テキスト、待望の改訂

トンプソン&トンプソン 遺伝医学・ゲノム医学 第3版

Thompson & Thompson Genetics and Genomics in Medicine, 9th Edition

▶ 定評ある遺伝医学の体系的・包括的テキスト、8年ぶりの改訂。全面的に情報が更新され約100頁増、ゲノム医療に関する内容が格段に充実したことを踏まえタイトルを変更。遺伝子やゲノムの知識を医療にどう応用するか、世界の潮流を本書で一望できる。シーケンシング技術や統計学・情報学的手法、エビジェネティクス、また、集団間の遺伝的差異やバリエーションの定義、CNV、非コードRNAなどの解説を拡充。巻末の症例提示ページは今版より各症例ごとに家系図を追加。患者ポートレートも刷新。



日本語版監修：福岡義光 信州大学 医学部遺伝医学教室 特任教授
監訳：櫻井晃洋 札幌医科大学 医学部遺伝医学 教授

詳しくは→

定価12,100円（本体11,000円＋税10%）
A4変 頁752 図356・写真167 2025年
ISBN978-4-8157-3125-0

MDSi メディカル・サイエンス・インターナショナル
113-0033 東京都文京区本郷1-28-36
TEL. (03) 5804-6051 <https://www.medsico.jp>
FAX. (03) 5804-6055 Eメール info@medsi.co.jp